

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

группа раннего возраста

виды двигательной активности	группа раннего возраста
Утренняя гимнастика	4-5 мин
Развитие движений, физическое развитие, музыка	20 мин
Динамические переменки	10 мин
Физминутки	1-2 мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке (2 раза в день)	10 – 15 мин
Индивидуальная работа по развитию движений	10 мин
Оздоровительный бег	-
Пешие экскурсии по участку	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность на прогулке	20 мин
Досуг по физической культуре	-
Гимнастика после сна	3 – 5 мин
Спортивный праздник	-
Дни здоровья	
Самостоятельная двигательная деятельность в группе	ежедневно, зависит от индивидуальной двигательной активности ребенка
Итого:	3 – 3,5 ч

Режим двигательной активности детей 3 – 7 лет в летний период

Дни недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Форма работы					
Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	20	20	20	20	20
Утренняя гимнастика на улице	15	15	15	15	15
Музыкальный досуг		20		20	
Физкультурный досуг	20		20		20
Физ.минутки во время занятий	5	5	5	5	5
Двигательная разминка между занятиями	10	10	10	10	10
Утренняя прогулка:					
• подвижные игры	20	20	20	20	20
• индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
• самостоятельная двигательная активность детей	30	30	30	30	30
• совместная деятельность	15	15	15	15	15
Оздоровительные мероприятия:					
• Пробуждающая гимнастика в сочетании с воздушными ваннами (после дневного сна)	10	10	10	10	10
Самостоятельная двигательная активность детей в помещении	20	20	20	20	20
Вечерняя прогулка:					
• подвижные игры	30	30	30	30	30
• самостоятельная двигательная активность детей	40	40	40	40	40
• Совместная деятельность	20	20	20	20	20
Итогов неделю 22 часа 30 минут	4 ч. 30 мин.	4 ч. 30мин.	4 ч.30 мин.	4 ч.30 мин.	4 ч. 30мин.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587449

Владелец Воробьева Ирина Юрьевна

Действителен с 03.10.2022 по 03.10.2023